Cocina FÁCIL,
Cocina RICO,
con SEMANA

y KARLOS ARGUIÑANO



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 20

Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



▸Semana del 21 al 25 de Enero◂

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
				
SOPA DE NABOS	CORAZÓN CON PASTA FRESCA	ZANAHORIAS CON ESPINACAS A LA CREMA	JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY	RAPE ASADO CON REFRITO

Sopa de nabos

1 Cocinar el caldo

PON a cocer la zanahoria, la cebolleta, el muslo de pollo, el esqueleto, perejil y una pizca de sal en la olla rápida. Tapa y cocina (al 2) 5-6 minutos. Cuela el caldo y reserva.



2 Trocear el nabo



PICA la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela y trocea el nabo y la patata, añade a la cazuela, sazona y deja rehogar.

3 Agregar la panceta

TROCEA en taquitos la panceta y fríela en una sartén, escurre y agrega a las verduras.



4 Rallar nuez moscada



AÑADE el caldo a la cazuela, nuez moscada rallada, perejil y deja cocer 10-12 minutos. Sirve en plato hondo.

El consejo de KARLOS

✔ Es preferible no lavar los nabos hasta el momento de su consumo.



Lunes 21/1/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 750 gr. de nabos
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 2 cebollas
- 1 muslo de pollo + 1 esqueleto
- 5 lonchas de panceta
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- perejil

Corazón con pasta fresca

1 ◂◂ Confitar las chalotas

PELA las chalotas y en un cazo con una gotita de aceite ponlas a confitar a fuego suave hasta que se ablanden. Reserva.





Cocer la pasta ▸▸ 2

PON abundante agua a cocer en una cazuela. Añade una pizca de sal y cuando empiece a hervir, añade la pasta y deja cocer durante 2 minutos. Escurre y resérva.

3 ◂◂ Pasar la carne por provenzal

PROVENZAL: mezcla pan rallado con el ajo picado y el perejil. Salpimienta los filetes de corazón, pásalos por la provenzal y fríelos en una sartén con un buen chorro de aceite. Retíralos a una fuente con papel absorbente.





Añadir el tomate ▸▸ 4

TROCEA los espárragos verdes y fríelos. Sazona, añade la pasta, la salsa de tomate y deja cocinar. Corta en tiras 3 filetes y sirve un filete entero a un lado del plato, al otro lado la pasta y por encima las chalotas y las tiras de carne.

El consejo de **KARLOS**

✔ **A la hora de comprar las chalotas se debe tener en cuenta que las grandes presentan un sabor menos intenso que los ejemplares más pequeños.**



MARTES 22/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- corazón de ternera (8 filetes)
- 100 gr. de pasta fresca
- 10-12 chalotas
- 12 espárragos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de salsa de tomate
- 200 gr. de pan rallado
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

El Ventero

$CO_2=0$

Zanahorias con espinacas a la crema

1 Tornear las zanahorias



PELA, corta en 3 ó 4 trozos cada zanahoria y tornéalos (dejándolos más finos por los extremos y más anchos por el centro). Ponlos a cocer en un cazo con agua hirviendo y sal durante 10-15 minutos. Escurre y reserva.

2 Cocer las espinacas



LIMPIA las espinacas y ponlas a cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal. Pon la tapa y deja cocinar durante 3-4 minutos. Escurre y reserva

3 Cocinar las espinacas



PELA y pica los dientes de ajo en láminas y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade las espinacas, la nata y un poco de nuez moscada rallada. Sazona y deja hervir 2-3 minutos.

4 Saltear las zanahorias



SALTEA las zanahorias en una sartén con una gotita de aceite. Sirve las espinacas en plato hondo y acompaña con las zanahorias.

El consejo de KARLOS

✔ **Se recomienda elegir las espinacas frescas de color verde intenso y uniforme. Se deben descartar las que presenten manchas rojizas en las hojas o un tono amarillento en el haz, ya que pueden haber sufrido una contaminación.**



MIÉRCOLES 23/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 zanahorias
- 2 kg. de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de nata líquida
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada

san ignacio

Jamoncitos de pollo al curry

1 Freír los jamoncitos



SALPIMIENTA los jamoncitos de pollo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

2 Añadir el pollo



PICA y trocea zanahoria, cebolla y pimiento y rehoga en la olla rápida. Sazona, añade una cucharada de harina y rehoga. Agrega el pollo, una cucharadita de curry, vino blanco y agua. Tapa la olla y cocina (al 2) durante 3 minutos.

3 Colar la salsa



RETIRA los jamoncitos a una fuente y tritura la salsa con la batidora eléctrica. Cuela la salsa y reserva.

4 Freír las patatas



PELA y trocea las patatas y fríelas en una sartén con abundante aceite. Sazona, añade 5 dientes de ajos enteros y al final unas ramitas de perejil. Escurre las patatas en papel absorbente. Sirve un par de jamoncitos con salsa y patatas fritas.

El consejo de KARLOS

✔ Las zanahorias se pueden conservar durante 2-3 semanas en el frigorífico. También pueden congelarse, por lo que su conservación se prolongaría hasta los ocho meses.



Jueves 24/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 jamoncitos de pollo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 5 dientes de ajo
- 3 patatas
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharita de curry
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- perejil

Rape asado con refrito

1 Cortar las patatas



PICA el pimiento, la cebolleta en juliana (reserva la parte verde), la patata en rodajas finas y cocina en una sartén con un chorrito de aceite durante 6-8 minutos. Sazona.

Cocinar el rape 2



COLOCA todo en la bandeja del horno y pon encima las rodajas de rape sazonadas. Rocía con una gotita de aceite cada rodaja de rape y hornea a 200ºC 8-10 minutos.

3 Hacer el sofrito



PELA y pica tres dientes de ajo en láminas, trocea la guindilla, pica la parte verde de las cebolletas y dora todo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Mojar con vinagre el rape 4



SIRVE el rape con patatas en una fuente y moja con unas gotitas de vinagre cada porción de rape. Vierte el jugo que queda en la bandeja del horno a la sartén con el refrito. Mezcla bien para que ligue y échalo por encima del rape.

El consejo de KARLOS

✔ El rape es un pescado que, por sus especiales características, casi siempre se encoge o se riza al cocinarlo. Un truco muy sencillo, pero efectivo, para que mantenga su buen aspecto al cocerlo es eliminar las pieles que lo envuelven.



VIERNES 25/1/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 rodajas de rape de 200gr cada una
- 4 patatas
- 2 cebolletas
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- ½ guindilla
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal